शराब छोड़ो

नहीं तो

दुनिया

छोड़ना पड़ेगा

ALBIRR

A Socio-Religious Trust

हम सब जानते हैं कि शराब सारी बीमारियों की माँ हैं। इसका मतलब यह है की कई बीमारियाँ शराब की कोख से ही जन्म लेती हैं। शराब किसी का फायदा नहीं करती सिवाय उसके बनाने वाले और उसके बेचनेवाले का। इसके अलावा शराब सिर्फ उसके पीने वाले का ही नुकसान नहीं करती बल्कि उसके पूरे परिवार का नुकसान करती है और साथ ही उसकी सेहत और दौलत का भी नुकसान करती है।

शराब के पीने से जो काम मनुष्य करता है उससे भी सिर्फ और सिर्फ नुकसान ही होता है । शराब के नशे में वह जुआ खेलता है, रेप करता है, बीवी और बच्चों को मरता-पीटता है, वह गाड़ी चलाते समय अपनी और

दूसरों की जान भी खतरें में डालता है और ऐसे कई काम शराब के नशे में करता है जिससे मानवजाति को कोई लाभ नहीं होता।

शराब की वजह से बहुत बड़ा नुकसान परिवारिक झगड़ा (फॅमिली डिस्प्यूट) है, जिससे काफी घर बर्बाद हो रहे हैं ।

कई परिवार शराब के शिकार हो चुके हैं, जहाँ आदमी शराब का आदि हो जाने के बाद उसका दिल काम करने में नहीं लगता तो सुबह से ही शराब का सेवन शुरू कर देता है और फिर रात को लड़खड़ाता हुआ घर आता है और फिर अपनी बीवी बच्चों को बेवजह मारता है। बीवी को कमाने के लिए काम पे भेजता है और वह जो कुछ कमा के लाती है उसमें से भी शराब पी जाता है। उस के बाद शराब की वजह से उस आदमी का देहांत हो जाता है। न तो बच्चों

की परवरिश हो पाती है और न बाप का साया उन बच्चों को मिलता है। बीवी और बच्चों की ज़िन्दगी पूरी तरह से नष्ट हो जाती है और इन सबका ज़िम्मेदार सिर्फ शराब ही है जिसे लोग पानी की तरह पीतें हैं। चाहे शराब की मात्रा कम हो या ज्यादा उससे कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि शराब मनुष्य के लिए एक श्राप है।

अगर आप किसी भी शराबी से ये पूछें कि वह कितनी शराब पी जाता है तो वह यही बोलेगा कि वह बहुत ही सीमित मात्रा में शराब पीता है और वह शराबी नहीं है। चलिये हम मान लेते हैं कि वह शराबी नहीं है मगर सीमित मात्रा में भी शराब पीने से स्वास्थ्य को बहुत नुकसान पहुंचता है। शराब पीने से हमारे शरीर को बहुत हानि पहुंचती है जिसके बारे में बहुत ही कम लोग जानते हैं। मगर वे यह नहीं जानते कि उन्हें क्या-क्या बीमारी हो सकती है।

शराब शुरु करने से तुरंत बीमारी पैदा नहीं होती मगर उम्र के साथ-साथ शराब का सेवन करने से बहुत सारी बीमारियों का सामना ज़रूर करना पड़ता हैं। हाई ब्लड प्रेशर, दिल और लीवर की बीमारी, मोटापा और गठिया जैसी परेशानी पैदा करने वाली बीमारी पैदा हो जाती है जिनसे मुक्ती पाना बड़ा ही मुश्किल हो जाता है। शराब के अत्याधिक सेवन से कई जानलेवा बीमारियां जैसे, लीवर सीरोसिस और अग्न्याशय का नुकसान संभव है।

यह बहुत ही आम सी बीमारियां हैं जो ज्यादा शराब पीने वालों को हो जाती हैं । तो चलिये हम यह जानते हैं कि अत्याधिक शराब के सेवन से कौन-कौन सी जानलेवा बीमारियां हो सकती हैं।

१. लीवर सिरोसिस:

शराब लीवर के लिये जहर के समान है, यह लीवर के ऊतकों पर घाव पैदा करती है। इससे लीवर ऐसा खराब हो जाता है कि वह काम करना ही बंद कर देता है। लीवर के बिना जीना मुश्किल है तो क्या आप शराब छोड़ने के बजाये दुनिया छोड़ना चाहते हो?

२. हाई बीपी:

ज्यादा शराब पीने से बीपी (ब्लड प्रेशर) बहुत ज्यादा हाई हो जाता है। और इसकी वजह से आपको दिल का दौरा भी पड़ सकता है जो आपको सिर्फ तकलीफ के अलावा कुछ भी नहीं देगा।

३. मोटापा:

शराब और बीयर आपको मोटा बना सकते हैं। अगर आप डायटिंग कर रहे हैं और शराब भी पीते हैं तो आप कभी पतले नहीं हो सकते। यह याद रखिये कि मोटापे से कई बीमारियों की शुरुआत होती है और मोटा इंसान बराबर काम नहीं कर सकता क्योंकि वह बिमारी का घर बन जाता है।

४. दिल की बीमारी:

यदि आपका ब्लड प्रेशर हमेशा उच्च रहता है तो जाहिर सी बात है कि आपको दिल की बीमारी हो सकती है। शराबी

लोगों को दिल की बीमारी होने की संभावना ज्यादा रहती है। हार्ट अटैक के बाद ऑपरेशन करने में जान भी जाती है और पैसे भी और घर वाले अलग परेशान हो जाते हैं।

५. अवसाद:

मुर्गी पहले आई या अंडा, इस सवाल का जवाब देना बहुत मुश्किल है। इसी तरह से हम यह नहीं कह सकते कि तनाव में आ कर शराब पिया जाता है या फिर शराब पीने के बाद तनाव पैदा हो जाता है। शराब छोड़ अपने आप को स्ट्रेस से बहार निकालना ही समझदारी है।

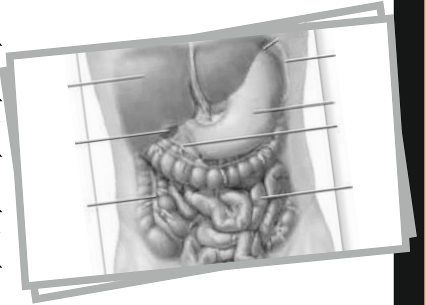
६. एनीमिया:

जब आप शराब पीते हैं तो खून ठीक प्रकार से ऑक्सीजन को सारे अंगो तक नहीं पहुंचा पाता। इस तरह का एनीमिया बड़ा ही खतरनाक होता है जिसमें आप बिना काम किये हुए ही बुरी तरह से थक जाते हैं और हांफने लगते हैं। अपने आपको काम के लायक बनाये रखने के लिए शराब का सेवन छोड़ दीजिये।

७. गठिया:

गठिया रोग हड्डियों में यूरिक एसिड जमा हो जाने से होता है तो, यदि आप ज्यादा शराब पीते हैं तो गठिया का दर्द बहुत भयंकर हो सकता है।

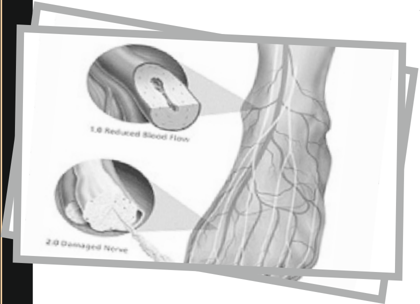
८. अग्न्याशय:



शराब पीने से अग्न्याशय में सूजन आ जाती है और फिर वह ठीक प्रकार से पाचन क्रिया नहीं कर पाता। इस बीमारी को बहुत ही मुश्किल से ठीक किया जा सकता है, कई केस में तो व्यक्ति की जान तक चली जाती है।

९. तंत्रिका क्षति:

ज़यादा शराब पीने से शरीर की तंत्रिकाओं की जान खत्म हो जाती है, जिससे किसी भी तरह की चुभन का एहसास नहीं होता। साथ ही कई घंटो के लिये शरीर सुन्न हो जाता है।



१०. नर्क:

हाँ आपने ठीक सुना हैं नर्क।

शराब पीना सिर्फ जीवन के लिए हानिकारक नहीं, बल्कि उसके पीने से तो मरने के बाद भी आपको नुकसान उठाना पड़ सकता है। हमारा शरीर हमारे रचयिता-अल्लाह ने बनाया है और उसके लिए क्या चीज़ें नुकसानदेह है वही बेहतर जानता है। इसीलिए अल्लाह ने अपने अंतिम ग्रन्थ **“पवित्र कुरआन”** में सारे मनुष्यों को शराब से दूर रहने को कहा है। और हमारी ज़िम्मेदारी यह है की हम हमारे रचयिता की आज्ञा का पालन करें, नहीं तो वह हमारे मरने के पश्चात हमें नर्क में डाल सकता है।

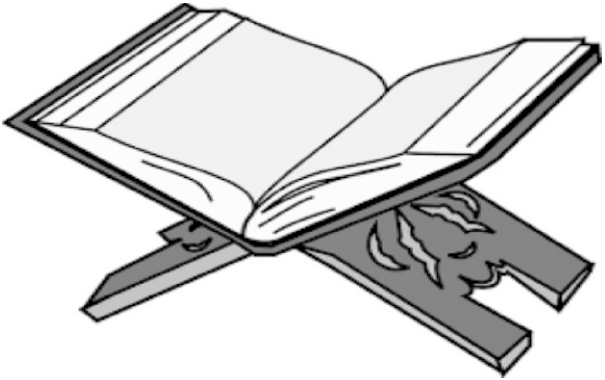
ऐ ईमान लानेवालो ! ये शराब और जुआ और वह जगह जहाँ अल्लाह के सिवा दूसरों की इबादत की जाती है और पाँसे तो गन्दे शैतानी काम हैं। अत: तुम इनसे अलग रहो, ताकि तुम सफल हो जाओ।

शैतान तो बस यही चाहता है कि शराब और जुए के द्वारा तुम्हारे बीच शत्रुता और द्वेष पैदा कर दे और तुम्हे अल्लाह की याद से और नमाज़ से रोक दे, तो क्या तुम बाज़ न आओगे? कुरआन- सूरह ५: ९०-९१

अल्लाह ने शराब का सेवन मनुष्य के लिए निषेध किया है और उससे बचने के लिए कहा है क्योंकि वह मनुष्य के लिए अत्यंत हानिकारक है। इंसान के लिए क्या लाभदायक है यह सिर्फ उसका रचयिता ही बता सकता है। हमें चाहिए की हम हमारे रचयिता के मार्गदर्शन पर चलें और उसकी शिक्षाओं पर अपना जीवन बसर करें। शराब के अलावा ऐसी कई शिक्षाएं हैं जो अल्लाह (हम सबके रचयिता) ने पवित्र कुरआन में सारे मानव जाति के लिए नसीहत के तौर पे अवतरित की है। इसीलिए हम

अल-बिर्र फाउंडेशन की ओर से सभी भाइयों और बहनों को पवित्र कुरआन पढ़ने का नेवता देना चाहते हैं जो सिर्फ मुस्लिम समाज के लिए ही नहीं बल्कि सारे मानवजाति के लिए एक मार्गदर्शन और अच्छी शिक्षाओं से भरा एक पवित्र ग्रन्थ है।

वह रमज़ान का महीना है जिसमें कुरआन उतारा गया है सारी मानवजाति के मार्गदर्शन के लिए, और मार्गदर्शन भी साफ़ सबूतों के साथ और सत्य-असत्य को परखने की कसौटी (फुरकान) के साथ। कुरआन - सूरह २



फाउंडेशन आपको पवित्र कुरआन की भेंट निशुल्क देना चाहती है जो की अंग्रेजी, हिंदी, मराठी, गुजराती, और कई भाषाओँ में उपलब्ध है। हमें पूरा विश्वास है कि अगर सारे मनुष्य पवित्र कुरआन को अपना मार्गदर्शन बना लें तो शराब सभी लोग छोड़ देंगे और भारत भी बेहतर बन जायेगा। तो देरी किस बात की है शराब छोड़ो और भारत को बेहतर बनाओ। हमारे समाज से शराब खत्म करना ही होगा अगर भारत को एक स्वच्छ, सुरक्षित, और शक्तिशाली देश बनाना है तो

शराब छोड़ो

अपने शरीर और आत्मा के संपूर्ण मार्गदर्शन के लिए पढ़ें पवित्र कुरआन।

अपनी भाषा में पवित्र कुरआन की नि:शुल्क कॉपी को आर्डर करने के लिए अभी कॉल करें, यह भेंट सारे धर्म और जाति के लिए उपलब्ध है।

आर्डर के लिए आप को सिर्फ अपना

☑ **१. नाम**

☑ **२. मोबाइल नंबर**

☑ **३. घर का पोस्टल एड्रेस**

☑ **४. कुरआन की भाषा**

निचे दिए गए मोबाइल नंबर पर कॉल या एस एम् एस के द्वारा भेजना है और पवित्र कुरआन आपके घर तक नि:शुल्क पहुंचाया जायेगा।

ALBIRR

A Socio-Religious Trust

अभी कॉल करें:

+91-8767333555 / 9920370659

www.albirr.in

81/82, Kotwala House, Dr. Mascarenhas Road,

Sitafal Wadi, Mazgaon, Mumbai - 400 010. INDIA